



『機能性ディスペプシア』ってご存じですか？



はじめに

「みぞおちが痛む」「胃がもたれて食事が進まない」といった不調で胃カメラ検査を受けたのに、「特に異常はありません、綺麗な胃ですよ」と言われて戸惑った経験はありませんか？実は、検査で潰瘍やがんなどの目に見える異常が見つからないにもかかわらず、胃の不快感が続く病気があります。それが「機能性ディスペプシア（FD）」です。



どれくらいの人になるの？（疫学）

機能性ディスペプシアは決して珍しい病気ではありません。日本の健康診断を受けた人の約11～17%、胃の症状で病院を受診した人の約半数近くがこの病気であると推定されています。若い世代から高齢の方まで幅広く見られ、ストレスの多い現代社会における代表的な日常疾患（コモンディジーズ）の一つです。



どうしてなるの？（4つの原因）

1. 胃の運動障害（動きの低下） 胃が柔軟に広がらず食べ物を溜め込めなかったり、十二指腸へ送り出す波のような動き（蠕動運動）が弱まったりすること。
2. 内臓の知覚過敏（神経の過敏） 胃の神経が非常に敏感になり、通常の消化活動やわずかな胃酸の刺激でも脳へ「痛い」「苦しい」と伝えてしまうこと。
3. 自律神経の乱れ（ストレス・脳腸相関） 不安や過労などのストレスが脳から自律神経を通じて胃に伝わり、胃の動きを直接低下・緊張させてしまうこと。
4. きっかけと生活習慣 過去の感染性胃腸炎の後遺症や、偏った食事・睡眠不足・喫煙などが引き金となり、胃の不調が定着してしまうこと。



どんな症状が出る？（主な症状）

症状の出方によって、大きく2つのタイプに分けられます（両方が重なることもあります）。

食後判定タイプ （食後愁訴症候群）	食べ始めてすぐに満腹になり、それ以上箸が進まない（早期飽満感）。食後に胃が重く膨らんだ感じが長く続く（食後胃もたれ）。
痛みタイプ （心窩部痛症候群）	食事とは関係なく、みぞおち（心窩部）が痛む。みぞおちのあたりが焼けるように熱く感じる（心窩部灼熱感）。

これらが数ヶ月にわたって週に数回起こり、日常の食事や生活の質を大きく低下させます。



どうやって診断する？（検査）

診断において最も重要なのは「他の重大な病気が隠れていないか」を調べることです。胃がん、胃潰瘍、あるいは胆のうや膵臓の病気でも似た症状が出るため、まずは胃カメラや血液検査、超音波検査などを行います。これらの検査で粘膜に炎症や腫瘍などの異常が認められない場合に、初めて本疾患と診断されます。



どのように治療する？（薬と生活習慣）

症状のタイプや原因に合わせて、以下のようなお薬を組み合わせる治療を行います。

●胃の動きを良くする薬（アコチアミド、モサプリドなど）：

胃の広がりや送り出す動きを助け、「胃もたれ」や「早期満腹感」を改善します。

●胃酸の分泌を抑える薬（PPI、P-CAB、H2 ブロッカーなど）：

胃酸による刺激を和らげ、「みぞおちの痛み」や「胸やけ・灼熱感」を抑えます。

●漢方薬や自律神経を整えるお薬：

六君子湯や半夏瀉心湯などの漢方薬は胃の動きを高め、食欲不振や胃もたれを改善します。

また、抗不安薬や少量の抗うつ薬は、ストレスや緊張で胃が痛む方や、胃の神経が過敏になっている方の「痛みのセンサー」を鎮めます。

<日常生活でのセルフケア>

- 早食いを避け、よく噛んで腹八分目を心がける
- 脂っこい食事、アルコール、カフェインなどの刺激物を控える
- 十分な睡眠をとり、ストレスを溜め込まない

「検査で異常がないから…」「気のせいだから…」と一人で我慢せず、つらい症状が続くときはお気軽に当院へご相談ください。

